

# REGLAMENTO

- Cada persona debe adaptar la actividad y el nivel de la misma a tu estado de salud y forma física actual. Hay que ser consecuentes y honestos-as con uno/a mismo/a.
- El desnivel de las cimas realizadas debe superar los 400mts.
- La actividad tiene que tener una duración mínima de 120 minutos en total, contando la ida y la vuelta.
  - Sólo se considerará una cima por día y salida. Por lo tanto, debe haber cinco salidas como mínimo. Las cimas pueden hacerse en días consecutivos. Una cima sólo se contará una vez. No se pueden repetir cimas **en un mismo curso académico**.
  - Las inscripciones son individuales y han de presentar las fotos donde conste su presencia. (Se admitirán fotos repetidas si aparecen más de una persona).
  - Las personas ajena a la UPV/EHU NO pueden inscribirse en el programa, aunque si pueden compartir la actividad con las personas de la Comunidad Universitaria.
  - **Se pueden acumular las ascensiones de los dos cuatrimestres en un mismo curso académico.**
  - Una misma persona puede tomar parte en los dos cuatrimestres. En un mismo cuatrimestre se pueden hacer 10 o más cimas .
  - **Esta actividad será válida para obtener créditos por actividades deportivas. 0'5 por cada 5 cimas. 1 crédito máximo por cuatrimestre, 2 créditos como máximo por curso académico.**
  - A la hora de solicitar créditos, las cimas que no se contabilicen en un cuatrimestre se pueden tener en cuenta en el siguiente.